

Pressmeddelande  
2009-08-18



UPPSALA PUBLISHING HOUSE AB

Vänd!

Ny bok från  
Uppsala Publishing House

# Så övervinner du dina vardagsrädslor

*”Att vara modig handlar inte om att vara orädd. Snarare tvärtom.  
Du är modig när du övervinner en rädsla.”*

I denna bok finner du våra åtta vanligaste vardagsrädslor beskrivna och mängder med kloka råd om hur du kan komma över dem. Mod, enligt författarna, är rädsla plus handling. Boken vill visa olika vägar till modigt handlande och är skriven för alla som vill utveckla sig själva och leva ett modigare liv, på jobbet såväl som i hemmet.

Boken är skriven av två unga coacher och föreläsare, Carl Lindeborg och Sofia Sivertsdotter. Läs mer om dem på baksidan!



**Författarnas fem bästa tips för ett modigare liv:**

- Kom ihåg att alla är rädda ibland.
- Möt dina rädslor med glimten i ögat.
- Sätt dina rädslor i perspektiv till något större.
- Ställ frågan: Vad skulle jag göra om jag var tio gånger modigare än vad jag är nu?
- Rör dig och bete dig som om du är modig.

**OBS!** Högupplösta bilder på omslag och författare går att ladda ned på förlagets webbplats – <http://www.uppsala-publishing.se/layout/picsearch.php>

TITEL: *Modig - konsten att övervinna  
sina vardagsrädslor*

FÖRFATTARE: *Carl Lindeborg  
Sofia Sivertsdotter*

FORMAT: *150x210 mm*

ISBN: *978-91-7005-397-9*

PÄRMAR: *Hårda pärmar*

SIDOR: *192 s.*

PRIS: *254 kr. exkl. moms*

**Förlagskontakt:** Anders Bergman, tel: 018-55 50 80  
epost: [anders.bergman@upsala-publishing.se](mailto:anders.bergman@upsala-publishing.se)

**Författarkontakt:** Carl Lindeborg, tel: 070-112 01 10, epost: [cl@carllindeborg.com](mailto:cl@carllindeborg.com)  
Soifa Sivertsdotter, tel: 073- 774 77 43, epost: [sofia@authentic-avenue.com](mailto:sofia@authentic-avenue.com)

UPPSALA PUBLISHING HOUSE AB

TORSGATAN 18 • BOX 2070 • 750 02 UPPSALA • ORG NR 556310-9981 • TEL +46 18 55 50 80 • FAX +46 18 55 50 81

E-POST [info@upsala-publishing.se](mailto:info@upsala-publishing.se) • [www.uppsala-publishing.se](http://www.uppsala-publishing.se)

## Om författarna:



**Namn:** Carl Lindeborg

**Ålder:** 31

**Bor:** Vaxholm

**Yrke:** Föreläser, utbildar och coachar inom ledarskap och personlig utveckling

**Vardagsrädsla:** Besvikelsespoeket. Rädslan för att göra andra människor besvikna är en gammal vän.

**Modigt ögonblick:** När jag på allvar bestämde mig för att skapa mitt liv som jag ville ha det och inte som jag trodde att det borde vara.



**Namn:** Sofia Sivertsdotter

**Ålder:** 34

**Bor:** Helsingborg

**Yrke:** Personlig coach, driver företaget Authentic Avenue.

**Vardagsrädsla:** Ganska så obekvämt med att prata om mig själv i intervjuer.

**Modigt ögonblick:** Varje ögonblick som jag väljer kärlek istället för rädsla.

## Frågor och svar

### Vad betyder "modig" för er?

**Sofia:** Att verkligen stå upp för det man tror på oavsett vad det är och att ha tillit till att man är på rätt väg även om man inte alltid ser landningsbanan. Det handlar om att leva utifrån den man är snarare än utifrån hur andra människor eller samhället tycker att man borde leva.

**Carl:** Modig betyder för mig inte att man är orädd. Det betyder att man faktiskt är rädd men ändå väljer att agera.

### Vad innebär vardagsrädslor?

**Sofia:** Med vardagsrädslor syftar vi på alla de återkommande rädslor som håller oss tillbaka i tillvaron. Det kan gälla rädslan för att inte hinna i tid, för att stå upp och tala på arbetsmötet eller för att vara helt öppen och ärlig i en nära relation.

**Carl:** I begreppet rädsla räknar vi också in närbesläktade känslor som oro, stress, nervositet och obeslutsamhet. Rädslan är inte bara negativ utan finns där av en anledning. Att övervinna rädslan betyder därför inte att krossa den utan att skapa en fungerande relation till den.

### För vem är boken skriven?

**Carl:** För alla som vill bli modigare, vare sig det är i en jobbsituation, hemma, eller i något annat sammanhang. Det är extremt mänskligt att vara rädd eller oroad, och det är nästan alltid rädslan som håller oss tillbaka när vi vill något men ändå inte gör det. Det är också rädslan som ligger bakom stressen i vardagen.

**Sofia:** För dig som vill gå till sängs varje kväll stolt över att du vågade göra det som du inte trodde var möjligt när du vaknade.

### Vad får man ut av att bli ännu modigare?

**Sofia:** Varje modig människa är en förebild för någon annan som inte vågar ta steget. Ditt liv blir således bättre genom att du får vara med och bidra till ditt eget och andra människors växande.

**Carl:** Tillfredsställelse. Få saker är så sköna som när man oroat sig eller varit rädd för någonting och sedan ändå bestämt sig för att ta steget.